

An Examination of System of Practice in *Yogācārabhūmi* and the Status of Mindful breathing

Park, Jae-Yong
Dongguk University

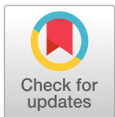
유가사지론의 수행체계와 호흡수행의 위상에 대한 고찰

박재용
동국대학교 강사, wilkfire@hanmail.net

Abstract

This research examines practice system as shown in Śrāvakabhūmi, Pratyekabuddhabhūmi, Bodhisattvabhūmi chapters of Yogācārabhūmi, and assesses a status of Mindful breathing in Yogācārabhūmi. The chapter of 'Śrāvakabhūmi' describes traditional method since Early Buddhism, Cattāro-satipaṭṭhānā(四念處) and Five Types of Mindfulness(五停心觀). The chapter of 'Pratyekabuddhabhūmi' explains observation of Four Noble Truth and 37 factors of enlightenment. The chapter of 'Bodhisattvabhūmi' explains four kinds of investigation(四尋思觀), the four enlightenments(四如實智觀) as practicing methods. Mindful breathing only appears in the chapter of 'Śrāvakabhūmi.' It is similar to a Mindful breathing of Early Buddhism, but has a sequence order. What's notable about the 16-step Mindful breathing of Early Buddhism is that bhāvana mārga(修道) is suggested after darśana mārga(見道). I examined the status of Mindful breathing in light of the fact that Yogācārabhūmi is a compilation, and that the Mindful breathing only appears in the chapter of Śrāvakabhūmi. Mindful breathing was incorporated into Śrāvakabhūmi in consideration that it was established as a sequence practice as it underwent Abhidharma.

Keywords: Yogācāra Buddhism, *Yogācārabhūmi*, Śrāvakabhūmi, Pratyekabuddhabhūmi, Bodhisattvabhūmi, Mindful breathing,



OPEN ACCESS

Citation: Park JY. 2019. An Examination of System of Practice in *Yogācārabhūmi* and the Status of Mindful breathing. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190002>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20190002>

Received: November 8, 2018

Revised: December 21, 2018

Accepted: December 24, 2018

Copyright: © 2019 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 들어가는 말

본 논문은 유가사지론(瑜伽師地論)에서 3승을 설하는 <성문지(聲聞地)><독각지(獨覺地)><보살지(菩薩地)>에 나타나는 수행법을 살펴보고, 유가사지론에 있어 호흡수행의 위상을 고찰하고자 하는 것이 목적이다.

유가사지론의 원제는 *Yogācārabhūmi*로서 '요가를 실천하는 수행자의 단계'를 의미한다. 주요 내용은 요가의 실천 뿐 아니라 불교 교리 전반이 포함되어 있어서 백과전서 형태를 띠고 있다.(가츠라 쇼류,

2014: 74) 유가사지론은 총 5부분으로 나뉘는데, 「본지분(本地分)」, 「섭결택분(攝決擇分)」, 「섭석분(攝釋分)」, 「섭이문분(攝異門分)」, 「섭사분(攝事分)」이다. 이 다섯 부분은 필요에 따라 상호 인용하고 있으므로 그 관계가 단순하지는 않다. 일반적으로 「본지분」이 먼저 성립하고, 이를 보충 설명하는 형태로 「섭결택분」이 성립한 것으로 보고 있다.(勝呂信靜, 1989: 267-268) 「섭석분」은 여러 경전을 모아 해석·설명하고 있고, 「섭이문분」에서는 경전의 여러 용어들을 정의하고 있으며, 「섭사분」은 아함경에 대한 주석의 형태를 띠고 있다. 「섭결택분」과 「섭사분」은 「본지분」을 보완하기 위해 후대에 추가된 것이라고 한다. 유가사지론에서는 「본지분」이 분량이 가장 많으며, 「본지분」 중 <성문지>와 <보살지>가 별도로 유통되었을 가능성이 많다고 보고 있다.(가츠라 쇼류, 2014: 75)

유가사지론은 초기 유가행파 사상을 가장 충실히 전하고 있는 문헌임에도 「본지분」의 17지(地)에는 명확한 유식사상이 나타나고 있지 않지만, 부파불교를 거쳐 대승화하는 과정의 단초를 찾아볼 수 있다. 실제로 「본지분」을 발전시킨 형태의 「섭결택분」에 유식사상이 처음으로 명확히 제시된다.(가츠라 쇼류, 2014: 4)

본 논문에서는 유가사지론 「본지분」 중 3승을 다루고 있는 제13지 <성문지>, 제14지 <독각지>, 제15지 <보살지>의 수행체계를 검토한 후, 유가사지론에 있어서 호흡수행의 위상을 고찰하기로 한다.

II. 유가사지론의 수행체계

유가사지론의 「본지분」은 3승(三乘)의 사상을 17지(地)로 나누어 설명하고 있는데, 특히 제13지~15지에서 성문, 독각, 보살로 세분하여 그 종성과 근기, 수행법 등을 논하고 있다. 법상종의 초조(初祖)인 규기(窺基)는 유가사지론 주석서인 유가사지론약찬(瑜伽師地論略纂)에서 「본지분」의 17지를 각각 3승의 경(境)·행(行)·과(果)로 나누어 구분하고 있다.¹⁾ 티벳 논사인 부뎀(Buston)도 17지를 마음의 본성·상태·과(果) 등으로 나누고 있다.(平川彰외, 1993: 94)(〈표1〉 참조)

<성문지> ~ <보살지>까지는 규기의 분류에 의하면 근기에 따른 근본 행(行)을 다루는 장이다. 먼저 <성문지>·<독각지>·<보살지>에 나오는 수행법을 각각 살펴보기로 한다.

표 1. 유가사지론 「본지분」의 구성

「본지분」 17지의 구성		규기(窺基)의 구분		Buston의 구분
1. 오식신상유지	경(境)의 체(體)를 밝힘	삼승(三乘)의 경(境)	마음의 본성	
2. 의지				
3. 유심유사지				
4. 무심유사지	경(境)의 상(相)을 밝힘			
5. 무심무사지				
6. 삼마희다지(정지)				
7. 비삼마희다지(부정지)	경(境)의 위(位)를 밝힘			
8. 유심지				
9. 무심지				
10. 문소성지	삼승(三乘)에 모두 통하는 방편	삼승(三乘)의 행(行)	마음의 활동 방식	
11. 사소성지				
12. 수소성지				
13. 성문지	삼승(三乘)의 근기에 따른 근본 행(行)			
14. 독각지				
15. 보살지				
16. 유여의지	삼승(三乘)의 과(果)	삼승(三乘)의 과(果)	마음의 상태	
17. 무여의지				

1. <성문지>의 수행

<성문지>는 유가사지론 「본지분」 중 제13번째 지(地)에 속한다. <성문지>는 3승 중 성문승의 지(地)로서, 열반법을 체득할 수 있는 종성(種性)의 문제와 수행시의 소연(所緣) 및 세간·출세간 수행을 위한 수행법 등을 다루고 있다. <성문지>는 크게 제1유가처(喻伽處)~제4유가처(喻伽處)의 네 유가처로 구분된다. 먼저 제1유가처에서는 자성(自性)·안립(安立)·제상(諸相)·삭취취(數取趣)의 중성을 다루고 있다. 제2유가처는 삭취취지(數取趣地)로서 열반을 위한 19가지를 설명하는데, 보특가라의 종류, 수행대상, 작의(作意)의 종류와 방법 등을 상세하고 설명하고 있다. 제3유가처는 안립지(安立地)로서 심구(尋求)의 문제, 안립방법, 작의 등을 다루고 있으며, 제4유가처에서는 7작의(作意)와 8정(定), 4제(諦)·16행상(行相)의 관계 등을 밝히고 있다.²⁾

먼저 수행계위의 측면에서 <성문지>를 살펴보면 다음과 같다. 수행의 준비 단계에서 초보 수행자는 스승의 가르침에 따라 오정심관(五停心觀), 사념처(四念處) 등을 수행하고 신심(身心) 경안(輕安)과 심일경성(心一境性)을 체득하는 작의수행을 익혀 유작의자(有作意者)가 된다.³⁾ 이 수행자는 다음 단계로 세간(世間) 또는 출세간(出世間)을 선택한다. 만약 그가 세간도를 선택한다면 4선정(四禪定), 4무색정(四無色定)을 수행하여 최종적으로 5신통(神通)을 체득한다. 만약 출세간도로 나아가는 것을 선택한다면, 4제(諦)·16행상(行相)을 관찰 4제를 현관하고 견도(見道)로 들어간 후 수도(修道)를 거쳐 아라한과(阿羅漢果)를 체득한다.(毛利俊英, 1987: 71) 출세간도는 결국 아라한과로 이르게 되는 수행계위를 말하는 것이다.

다음으로 수행법에 대해 살펴보기로 한다. <성문지>에서 구체적인 수행법은 제2유가처인 삭취취지(數取趣地)에서 설해지고 있는데, 수행대상을 4종류로 나누어 구체적으로 설명한다.

<표2>에서 볼 수 있듯이, <성문지>의 수행법은 4종의 수행대상에 따라 수행하는 방식이 달라진다. 대표적으로 정행소연(淨行所緣)은 행위를 깨끗하게 하는 수행의 대상으로 부정관(不淨觀), 자민관(慈愍觀), 연기관(緣起觀), 계차별관(界差別觀), 아나파나념(阿那波那念)의 다섯을 거론한다. 이 다섯 가지 수행은 중국 전승에서 오정심관(五停心觀)이라고 부르기도 하는데, 각 수행은 보특가라의 행위를 정화시킨다. 먼저 부정관은 탐욕을 대치(對治)하고, 자민관은 분노를 대치하며, 연기관은 치(癡)를 대치하며, 계차별관은 아만(我慢)을 대치하며, 아나파나념은 생각이 많은 것[尋思行]을 대치한다.

정행소연 외에도 편만소연, 선교소연, 정혹소연 등은 수행자의 상태와 진척 여부에 따라 다른 수행대상을 설정해서 수행을 완성

표 2. 유가사지론 <성문지>의 4종 수행대상⁴⁾

수행대상(所緣)	구체적인 수행대상	지관 구분	소연 분류의 근거
편만소연(遍滿所緣) ⁵⁾	1. 有分別影像 2. 無分別影像 3. 事邊際性 4. 所作成辦	관(觀) 지(止) 지(止) 지관(止觀)	수행할 때 나타나는 영상의 유무에 따른 분류
정행소연(淨行所緣)	1. 不淨 2. 慈愍 3. 緣性緣起 4. 界差別 5. 阿那波那念	관(觀)	수행법[오정심의 수행관법]에 따른 분류
선교소연(善巧所緣)	1. 蘊善巧 2. 界善巧 3. 處善巧 4. 緣起善巧 5. 處非處善巧	관(觀)	교법에 따른 분류
정혹소연(淨惑所緣)	1. 世間道の 정혹소연 - 욕계정에서 비상비비상처에 이르기까지 하지의 정에서 상지의 정으로 대치하는 것 (9次第定) 2. 出世間道の 정혹소연 - 고집멸도	관(觀)	수행현상[선정]에 따른 분류

하게 된다. 이때도 수행의 목표는 성문승이 추구하는 아라한인 것이 특징이다. <성문지>에서는 유식불교의 단초 역시 확인된다. 대표적으로 근거가 전환하는 전의(轉依)의 상태에서 명상대상과 일체가 되는 것이 표현되는데, 전의에 의해 얻어지는 것은 수행대상의 영상을 넘어 알아야만 하는 사물(vastu) 그 자체에 대한 무분별지(無分別智)이다.(가츠라 쇼류, 2014: 35-37) 또한 수행 대상 중 하나인 편만소연의 사변제성이나 소작성판은 궁극적으로 진여를 대상으로 한다는 점에서 유식불교의 단초를 볼 수 있다.

그럼에도 <성문지> 수행의 초점은 초기불교나 부파불교의 수행과 같이 구체적인 수행 대상이다. 이를테면 부정관 등에 대한 세밀한 묘사를 하고 있는 것에서 알 수 있듯이 <성문지>는 ‘마음 속 영상’을 강조하는 유식문헌의 성격이라기보다는 초기경전이나 아비달마 논서를 연상시킨다. <성문지>에서 초기 및 부파불교 수행과 유식불교 수행의 단초가 나타나는 것은 유가사지론의 과도기적 성격의 특징을 보여주는 것이라고 할 수 있다.

2. <독각지>의 수행

<독각지>는 유가사지론 「본지분」 중 제14번째 지(地)에 속한다.⁶⁾ 여기서 독각(獨覺)이란 연각(緣覺)이라고도 하는데 스승 없이 스스로 깨닫는 수행자를 말한다. 유가사지론에서 독각을 가공의 존재로 여기지 않고 은둔자나 선인(仙人) 등의 존재를 독각으로 보고, <독각지>를 <성문지>와 <보살지>에 넣어 편찬한 것은 당시 인도의 수행자를 유식학과 입장에서 독각으로 끌어들이려는 의도가 있다고 볼 수 있다.(岡田行弘, 1981: 128-129) <독각지>는 <성문지>나 <보살지>에 비해 분량이 매우 적지만 별도의 지(地)로 편찬한 것도 그러한 배경이라고 볼 수 있을 것이다.⁷⁾

<독각지>에서는 먼저 독각의 5종 상(相)을 설명하고 있다. 독각의 5상(相)은 종성(種性), 도(道), 습(習), 주(住), 행(行)이다.⁸⁾ 독각의 종성에는 3가지가 있는데, 박진(薄塵, mandarajaska)종성·박비(薄悲, mandakarunya)종성·중근(中根, madhyendriya)종성이다. 박진종성은 성품이 독각이고 아직 보리를 증득하지 못한 자로 진에(瞋恚)가 많지 않고 고요한 곳을 좋아하는 성품을 가지고 있다. 박비종성은 성품이 독각이고 아직 보리를 증득하지 못한 자로서 자비가 부족해서 중생들을 이롭게 하는 데 힘쓰는 대신 고요한 곳에 머물기를 즐기는 독각이다. 중근종성은 중간 근기로서 스승도 적도 없이 홀로 보리를 증득하고자 하는 독각이다.⁹⁾

다음으로 독각의 도(道)는 크게 셋으로 나눌 수 있는데, 1종류의 인각유(麟角喻, khadgaviṣāṇakalps) 독각과 2종류의 부행유(部行喻, vargavihārin) 독각이다. 인각유 독각은 스승 없이 독각의 보리를 증득하는 수행자이다. 보통 연각(緣覺) 혹은 벽지불(闍支佛)로 알려진 독각이 이 인각유 독각이다. 부행유 독각은 다시 둘로 나뉘는데 다음 생에 아라한이 되는 독각과 다음 생에 사문(沙門)으로 태어나 수행을 시작하는 독각이다.

세 종류 독각의 수행법은 37보리분법을 수행하고 온·처·계·연기법·사성제 관찰 등으로 각각 동일하지만 아라한이 되는 시기에 차이가 있다. 즉, 인각유 독각은 이번 생에서 37보리분법 등을 수행해서 아라한이 되지만, 부행유 독각은 도(道)에 따라 다음 생이나 그 다음 생에 37보리분법 등을 수행해서 아라한이 되는 것으로 설해지고 있다.

37보리분법은 깨달음인 보리에 이르는 37가지 법이라는 뜻으로, 4념처(四念處)·4정단(四正斷)·4신족(四神足)·5근(五根)·5력(

표 3. 유가사지론 「본지분」의 구성

독각의 명칭	독각의 도(道)	특징	수행계위/수행법	주(住)	최종 과위
인각유 독각(麟角喻, khadgaviṣāṇakalps)	1류	스승없이 독각의 보리를 증득	선교(善巧)소연, 연기법, 사성제관찰 37보리분법 수행	空, 無願, 無相 삼매에 머무름	이번 생에 아라한이 됨
부행유 독각(部行喻, vargavihārin)	2류	이번 생에 사문(沙門)이 되지 못하고 다음 생에 사문이 됨	난·정·인 선교(善巧)소연, 사성제 관찰 37보리분법 수행	혼자 있거나, 대중들과 함께 머무름	다음 생에 사문(沙門)이 됨
	3류	이번 생에서 사문이 되고 다음 생에 아라한과를 획득	난·정·인 선교(善巧)소연, 사성제 관찰 37보리분법 수행		다음 생에 아라한이 됨

五力)·7각지(七覺支)·8정도(八正道)의 37가지 수행¹⁰⁾을 말하며 초기불교 수행법을 통칭한다.

<독각지>에 나타나는 수행은 스승없이 혼자서 37보리분법과 연기법 등을 수행해서 이 생 혹은 다음 생에 아라한이 되는 것으로 이 내용은 초기불교나 아비달마불교 논서에서 설해지는 것과 거의 유사하다고 볼 수 있다.

3. <보살지>의 수행

<보살지>는 유가사지론 「본지분」 중 제15번째 지(地)에 속하며, 유가사지론의 한 부분이 아니라 별도로 독립해서 유통된 본(本)도 있다. 구나발마(求那跋摩)의 보살선계경(菩薩善戒經)과 담무참(曇無讖)의 보살지지경(菩薩地持經) 등이 한역이 그것이다.¹¹⁾ <보살지>는 대승의 보살승을 설하고 있으며, 보살의 종성·발심·수행도의 실천·보살의 공덕 등을 지유가처(持瑜伽處), 지수법유가처(持隨法瑜伽處), 지구경유가처(持究竟瑜伽處), 지차제유가처(持次第瑜伽處) 네 부분에서 자세히 설명하고 있다. 각 처에 공통되는 지(持, ādhāra)라는 용어는 보살행의 근거나 기초를 의미하며 보살 수행에 있어 기초가 되는 항목이다.(안성두, 2015: 456)

<보살지>에서는 대승경전에 산설되어 있는 보살의 교의(敎義)를 모두 수집해서 수행체계를 정밀하게 수립하고 있다.(김봉희, 2000: 4) 대승경론에서 보살(菩薩)은 성문(聲聞)이나 독각(獨覺)과는 다른 차원의 종교적 이상을 추구하는 자로 묘사된다. 성문·독각이 자신만의 깨달음을 추구하는 자라면, 보살은 자신과 타인의 깨달음을 동시에 추구하는 수행자, 혹은 타인의 이익을 우선으로 하는 수행자이기 때문이다. <보살지>에는 보살이 행하는 수행단계 및 보살사상에 대한 체계적인 기술을 담고 있다. 법화경이나 유마경과 같은 대승경전에서는 성문승이나 연각승 등에 대해 매우 배타적으로 기술하고 있지만, <보살지>에서는 3승을 대승의 기치 아래 통합시켜 포괄하는 방식으로 전개한다. 즉 <보살지>에서는 보살 이념의 실천적 적용과 더불어 여러 대승경전에서 다양하게 설해진 대승불교사상의 내용을 통합적으로 설명하려는 시도를 볼 수 있다.

<보살지>의 대표적 수행법은 지구경유가처(持究竟瑜伽處)의 행품(行品)에서 설해진다. 이 품에서는 보살행으로 바라밀행, 보리분법행, 신통력행, 중생을 성숙시키는 행의 네 가지를 들고 있다¹²⁾. 여기서 바라밀행으로는 10바라밀 수행을 들고 있는데, 6바라밀에 방편선교(方便善巧)바라밀, 원(願)바라밀, 력(力)바라밀, 지(智)바라밀의 4종 바라밀을 더한 10바라밀을 말한다. 또한 보리분법은 기존의 37보리분법에 4심사관(四尋思觀)과 4여실지관(四如實智觀)을 포함시키고 있다. 신통력은 6가지 신통력의 행위이고, 중생을 성숙시키는 행위는 모든 중생을 성숙시키는 행위라고 보고 있다.

이 내용 중 기존의 37보리분법의 수행에 4심사관과 4여실지관을 더해 보살의 보리분법¹³⁾이라고 설하고 있는 점이 특징이라고 할 수 있을 것이다. <보살지> 진실의품(眞實義品)에서는 우리가 행하는 잘못된 분별을 8가지로 거론한 후 각 분별을 없애는 방법으로 사심사관과 사여실지관을 자세히 설명한다¹⁴⁾. 여기서 사심사(四尋思)란 명(名)·사(事)·자성(自性)·차별(差別)로서 사심사관(四尋思觀)이란 이들 각각이 임시로 존재할 뿐 실재로는 없다고 관찰하는 것이고, 사여실지관은 사심사 각각에 대해 있는 그대로 여실하게 관찰하는 것을 말한다. 사심사관과 사여실지관은 <보살지>에 처음 등장하며 초기불교에서는 주로 실재하는 대상을 지관수행의 대상으로 하는 것과는 달리 유식에서는 식 내부로 대상으로 전환되기 때문에 명칭-실재대상 간의 관계를 여실하게 파악하고자 하는 수행법이 발전하게 되었다고 볼 수 있다. 이러한 변화의 결과가 사심사관·사여실지관의 수행인 것이다.

지금까지 유가사지론 「본지분」의 <성문지>·<독각지>·<보살지>의 수행을 대략적으로 살펴보았다. <성문지>에서는 초기불교의 수행법을 계승한 오정심관 외에도 편만소연(遍滿所緣)과 같이 진여 등을 수행대상으로 하는 시도가 혼재함을 확인할 수 있다. <독각지>에서는 37보리분법을 주요 수행법으로 하고 있다는 점에서 초기불교와 부파불교의 수행법이 그대로 계승되고 있음을 알 수 있다. <보살지>에서는 37보리분법 외에 대승불교 수행의 핵심인 바라밀수행과 사심사관·사여실지관 같은 유식불교 특유의 수행법이 등장하고 있는 것을 알 수 있다.

이러한 각 지(地)에서 수행상의 차이를 확인하면서, 유가사지론에서 호흡수행의 위상을 고찰하고자 한다.

III. 유가사지론의 호흡수행

호흡수행은 유가사지론<성문지>에 잘 기술되고 있는데, 오직 <성문지>에서만 설해지고 있다. <성문지>에 나타나는 호흡수행은 초기불교 수행과 유사한 측면이 있지만 아비달마 호흡수행의 영향을 받아 일부 변화가 있게 된 것으로 파악된다. 초기불교의 호흡수행법은 염처경이나 입출식념경 등에 자세히 제시되고 있으며 국내에서는 이와 관련된 연구도 활발하게 진행되었다.¹⁵⁾ 반면 유식경론에 나타난 호흡수행법은 그다지 연구가 행해지지 않았으며 주로 <성문지>에 나타난 입출식념을 중심으로 연구가 이루어졌다.¹⁶⁾

호흡수행은 Anāpānasati라고 하는데, 대표적으로 입출식념(入出息念)¹⁷⁾으로 번역된다. 호흡수행은 초기경전에서 해탈에 이르는 수행법 중 하나로 소개되고 있으며, 부정관의 부작용을 극복하고자 설해진 것으로 나타난다.¹⁸⁾ 호흡수행이 중시되는 이유로는 호흡은 수면이나 혼절 등 무의식 상태에서도 그 활동이 유지되고, 늘 변화하므로 의식적으로 관찰하기에 적합하기 때문이다.

1. <성문지>의 호흡수행법

<성문지>의 호흡수행은 앞의 <표-2>에서 살펴보았듯이 정행소연 중 하나이다. 호흡수행은 생각이 많은 사람들에게 필요한 수행으로 제시되고 있으며, 대상을 파악하는 데 있어 서두르거나 산란함이 많은 경우에도 필요한 수행이라고 한다.¹⁹⁾

<성문지>는 5종의 호흡 수행법을 제시하고 있다.²⁰⁾ ①산수수습(算數修習), ②오입제온수습(悟入諸蘊修習), ③오입연기수습(悟入緣起修習), ④오입성제수습(悟入聖諦修習), ⑤16승행수습(十六勝行修習)의 다섯 가지이다.

각각을 간략히 살펴보면 다음과 같다.

1) 산수수습(算數修習)

호흡을 세는 것을 산수수습이라고 하는데, 이는 둔근(鈍根)인 사람에게 적합한 방법이다. 둔근자는 이 방법을 통해 산란한 상태 일 때 마음을 안정시킬 수 있다. 둔근자가 수를 세지 않고 다른 방법을 사용하면 혼침이나 수면 등으로 마음이 산란해지지만, 호흡을 센다면 혼침(styana)이나 수면(middha)이 없어지고 산란하지 않게 되기 때문이다.²¹⁾ 그러나 선천적 혹은 후천적으로 지력이 뛰어난 이근(利根)인 사람들은 산수수습을 좋아하지 않는다고 한다.²²⁾ 이들은 수를 세지 않아도 입식·출식에 바로 전념할 수 있으며, 수를 세는 것이 오히려 주의력에 방해가 되므로 산수수습이 누구에게나 적합한 방법이 아니라고 하고 있다.

산수수습의 내용은 (1)기초단계, (2)수를 모아 세는 단계, (3)수를 세지 않는 단계의 셋으로 구분할 수 있다.

(1) 기초 단계

기초단계에서는 다음 4가지 방식으로 수를 세는 것을 설명한다.

① 하나씩 수를 셈

숨을 쉴 때, 호흡에 맞추어 주의를 집중하여 하나라고 센다. 숨이 가빠져 숨을 내쉴 때 둘이라고 센다. 이렇게 열까지 숨을 센다. 숫자의 가감 없이 10까지 정확히 센다.(釋惠敏, 1994: 202)^{23), 24)}

② 둘을 하나로 셈,

입식에서 숨을 들이 마시는 것을 끝내고, 출식에서 숨을 내쉬었을 때 입식과 출식의 두 동작을 합쳐서 하나로 센다. 이런 방법으로 10까지 센다.²⁵⁾

③ 순서대로 수를 셈

앞의 ①의 하나씩 세거나, ②의 둘을 하나로 세는 방식으로 차례로 1에서 10까지 센다.²⁶⁾

④ 역으로 수를 셈

앞의 ①의 하나씩 세거나, ②의 둘을 하나로 세는 방식으로 역으로 10에서 1까지 센다.²⁷⁾

(2) 수를 모아서 세는 단계[勝進算數]

<성문지>에서는 1)에서 설명한 ① 하나씩 수를 셈, ② 둘을 하나로 셈, ③ 순서대로 수를 셈, ④ 거꾸로 수를 셈에 익숙해져서 마음이 더 이상 산란하지 않는다면 승진산수, 즉 좀 더 마음의 집중을 요하는 수를 세는 방법을 설명하고 있다.

하나씩 세는 방법에 숙달되면 입식과 출식 둘을 합해 하나씩 세어 10까지 센다.(1-②의 방법) 둘을 하나로 세는 방법에 숙달되면, 입식·출식·입식·출식 4개를 합해서 10까지 센다. 이런 식으로 점점 늘어나가 입식·출식·입식·출식...을 10까지, 나중에는 100까지 세어나간다. 1부터 10까지 세는 도중 잘못 수를 세면, 처음으로 돌아가 차례대로, 혹은 역으로 센다.²⁸⁾

승진산수에서 수를 합해서 세는 것은 다른 경론에서는 발견되지 않는 <성문지>만의 독특한 방법이며, 그만큼 수를 세는 것에 집중할 것을 요구한다고 볼 수 있을 것이다.

(3) 수를 세지 않는 단계[過算數地]

승진산수를 익힌 후에 집중이 잘되면, 수를 세지 않고 자연스럽게 마음을 입식·출식을 대상으로 하여 계속 집중하는 단계이다.

이 단계는 마음이 집중되어 반복해서 지속할 수 있고, 동요 없이 산란하지 않은 상태이다. 마음에 기쁨이 일어나면 수를 세는 단계를 넘어서는 것(過算數地)이다. 이 때, 수를 세는 대신 단지 입식·출식을 대상으로 하여 마음을 집중하고 입식·출식이나 호흡 사이에 숨을 쉬거나 멈추는 경우 모두 잘 깨어 있어야 한다고 설하고 있다.²⁹⁾

산수수습의 세 가지 방법을 알아보았는데 그 효과는 다음과 같다. 입출식념을 반복적으로 수행하면 심신(心身)의 경안(輕安)이 일어나고 하나의 대상에 집중하는 심일경성(心一境性)을 증득하게 된다.³⁰⁾

2) 오입제온수습(悟入諸蘊修習)

<성문지>에서는 호흡을 세는 것이 잘되면, 다음으로 소취(所取)와 능취(能取)에 작의(作意)함으로써 5온에 오입(悟入)하는 단계를 설하고 있다.³¹⁾

5온에 오입하는 방법은, ①입출식과 입출식의 주체인 신체에 작의함으로써 색온(色蘊)에 오입한다. 이때 색온은 입출식념을 작의함으로써 파악되는 소취(所取)이다. 이 소취를 파악하는 것이 능취이자 작의이다. 다음으로 ②감각에 주의를 기울이는 것은 수온(受蘊)에 오입하는 것이다. ③입출식에 관해 주의를 기울이고 사유하는 것은 상온(想蘊)에 오입하는 것이다. ④입출식에 관한 주의와 함께 하는 사(思)와 혜(慧)에 주의를 기울여 사유하는 것은 행온(行蘊)으로 오입하는 것이다. ⑤입출식에 관한 주의력과 함께 하는 심의식(心意識)에 주의를 기울여 사유하는 것은 식온(識蘊)에 오입하는 것이다. 이처럼 색·수·상·행·식의 5온에 오입하는 것을 오입제온수습이라고 한다.³²⁾

여기서 5온의 소취는 입출식과 입출식의 소의인 신체[색온]이고, 능취는 입출식에 관한 주의력과 함께 하는 수온, 상온, 행온, 식온으로 볼 수 있다.(釋惠敏, 1994: 217)

3) 오입연기수습(悟入緣起修習)

온에 오입한 이후 연기에 오입하는 수행이 설해지는데 다음 다섯 단계를 거쳐 연기에 오입한다. ①입출식의 소의(所依)와 조건 ②신(身)과 심(心) ③명근(命根) ④선행(先行) ⑤무명(無明)의 다섯 단계의 연기(緣起)이다.

만약 오온만이 있고 오직 제행(諸行)만이 있고 오직 사(事)만이 있고, 오직 법(法)만이 있다는 것을 알 때, 모든 행(行)이 연기에 오입하는 것을 알 수 있다.³³⁾ 연기에 오입하기 위한 관찰 순서는 우선 입출식의 소의와 조건을 관찰한 후 몸과 마음으로 여실히 오입한다. 다음으로 몸과 마음의 소의와 조건을 추구한 후 명근(命根)에 여실히 오입한다. 명근의 소의와 조건을 추구한 후 이전의 행(行)에 여실히 오입한다. 다음으로 선행(先行)의 소의와 조건한 후 무명(無明)에 여실히 오입한다. 이는 12연기와 유사하지만 그 지(支)가 다섯에 불과하고 요소도 다르다. 그럼에도 순관과 역관으로 다섯 요소의 생성과 소멸을 설명하는 것이 그 특징으로 볼 수 있다.

4) 오입성제수습(悟入聖諦修習)

연기수습 후에 제행(諸行)이 여러 가지 조건에 의해 성립된 것임을 여실히 알고, 이들 모두 무상하다고 오입한다. 또 그것들은 본래 존재하지 않는 것이지만 지금은 존재하며, 존재한 후에는 흩어져 멸한다. 이것이 바로 생로병사의 법칙이며, 모두 고(苦)이고 무아(無我)이고 자재(自在)할 수 없다고 오입한다. 이와 같이 무상(無常), 고(苦), 공(空), 무아(無我)라는 행상(akara)에 의해 사성제(四聖諦) 중 고제(苦諦)에 오입한다.³⁴⁾ 이후 사성제(四聖諦)에 오입하는 방법은 제행(諸行) → 연생(緣生) → 무상(無常) → 고(苦) → 무아(無我) → 고제(苦諦) → 집제(集諦) → 멸제(滅諦) → 도제(道諦)의 순서이다.

5) 16승행수습(十六勝行修習)

앞 단계에서 사성제(四聖諦)에 오입한 결과 견도(見道)에서 끊어야 할 번뇌는 모두 단절되었으며, 수도(修道)에서 끊어야 할 번뇌가 남아 있는데 이것은 입출식념의 16승행(勝行) 수행을 통해서 가능하다. 16승행은 숨을 들이마실 때에 “나는 숨을 들이쉬는 것을 알아차리고 숨을 들이쉬는다고” 배우고, 숨을 내쉴 때 “나는 숨을 내신다는 것을 알아차리고 내신다” 라고 배우는데 다음의 16단계를 거친다.

① 길게(dirgha) ② 짧게 ③ 온 몸을 느끼면서 ④ 신행(身行)을 고요히 멈추면서 ⑤ 기쁨을 느끼면서 ⑥ 즐거움을 느끼면서 ⑦ 마음의 행을 느끼면서 ⑧ 마음의 행을 고요히 멈추면서 ⑨ 마음을 감지하면서 ⑩ 마음의 희열을 느끼면서 ⑪ 마음을 해탈하면서 ⑫ 마음을 해탈하면서 ⑬ 무상을 관찰하면서 ⑭ 사라짐을 관찰하면서 ⑮ 이욕을 관찰하면서 ⑯ 소멸을 관찰하면서, ... 숨을 들이쉬고 내신다. <성문지>에는 각 단계가 구체적으로 설명되고 있지만 자세한 내용은 생략하기로 한다.

지금까지 <성문지>의 5종 호흡수행법을 살펴보았으며, 이 내용을 중심으로 기존의 호흡수행과 비교를 통해 그 위상을 살펴보기로 한다.

2. 유가사지론에 나타난 호흡수행의 위상

앞 절에 다루었듯이, 유가사지론<성문지>의 5종의 호흡수행법은 수를 세는 수행에서 시작해서, 오온, 연기법, 사성제, 16승행 수행으로 제시되는데, 이는 <성문지>에만 등장하는 독특한 순서이다. 우선 <성문지>의 5가지 수행단계를 초기불전인 염처경과 배대

표 4. <성문지> 호흡수행의 내용과 염처경의 배대

<성문지>	내 용	염처경의 배대
산수수습 (算數修習)	수를 세면서 수행. 차례대로 혹은 거꾸로 수를 셈. 승진산수(여러 숨의 수를 합산하여 하나, 둘, ... 연속해서 셈) 바르게 숨을 세면 경안, 심일경성 증득	신념처 중 호흡수행
오입제온수습 (悟入諸蘊修習)	산수수습을 잘 닦으면, 오온에 깨달아 들어감. 색은 : 입출식념이 의지하는 몸에 대해 깨달음 수온, 상온, 식온 : 입출식념의 능취념에 응하여 깨달음	법념처 중 5온 관찰
오입연기수습 (悟入緣起修習)	입출식념이 무엇을 의지하고 연하는지를 찾고 구함 입출식은 몸·마음에 의지하고 몸·마음을 연으로 함 몸·마음 → 명근 → ... → 무명, 무명 → 행 → .. → 명근 → 몸·마음 (연기법에 깨달아 들어감)	정형구에 나타나는 연기법 ³⁵⁾
오입성제수습 (悟入聖諦修習)	제행은 무상함 생로병사 → 고 → 무아 → 고제 → 탐애가 인연 → 집제 → 멸제 → 도제 → 현관을 증득 견도에서 번뇌가 끊어지고, 수도에서 끊을 번뇌만 남음	법념처 중 4성제 관찰
16승행수습 (16勝行修習)	견도 후 남은 번뇌를 끊음 16단계 입출식(초기불전과 동일)	신념처 중 호흡수행 (입출식념경의 16단계와 동일)

하여 살펴보기로 한다.

<표4>에서 볼 수 있듯이 <성문지>의 산수수습은 *염처경* 중 신념처의 호흡수행과 비슷하고, 오입제온수습과 오입성제수습은 각각 법념처 중 5온 관찰 및 4성제 관찰과 유사하며, 오입연기수습은 *염처경*에 반복해서 나타나는 정형구의 연기법 관찰과 유사하다. 또한 16승행 수행법은 초기불전의 *입출식념경*³⁶⁾에 등장하는 호흡수행 순서와 내용이 거의 동일하다. 이처럼 <성문지>의 호흡수행법은 초기경전에 나타난 호흡수행법을 차례(次第) 수행으로 재배치하여 단계적인 수행계위로 배치하고 있다. 차례 수행으로 배치하는 경향은 수행도지경이나 *아비달마구사론* 등에 나타나는 특징이며(김성철, 2007:67-69), <성문지>에서는 그 영향을 받은 것으로 볼 수 있다.

<성문지> 호흡수행의 또 다른 특징은 *입출식념경*에서 초보 수행자도 행할 수 있는 16단계 호흡수행이 견도(見道) 이후 수도(修道)의 수행으로 제시된다는 점이다. 이에 대해서는 국내 학자들도 서로 다른 견해를 제시하고 있다. 김성철은 16승행수습을 범문(梵文)<성문지>를 중심으로 고찰하면서, 승행(勝行)의 의미를 승해(勝解, adhimuc-)에 초점을 두고 파악하고 있다. 입출념에 승해라는 별개의 방법을 결합시킨 점에서 전통적인 입출식념과 차별성이 있으며, 승해를 동반하기 때문에 수도(修道)에서 행해질 가능성이 있다고 주장한다. 또 이러한 변화가 대승사상과 수행의 영향일 가능성이 있다고 보고 있다.(김성철, 2007: 83)³⁷⁾

김치온은 이에 대해 두 가지 해석을 하고 있는데, 첫째 <성문지>의 입출식념은 당시 유가행자들이 실제로 행하던 차례수행법이라고 보는 해석인데, 이는 김성철의 해석과 유사하다. 둘째로 16승행 수행법이 4종 호흡수행법과 별도로 행해지다가 <성문지>에서 합해진 후 이를 수도의 수행법으로 배치했다는 해석도 제시하고 있지만(김치온, 2016: 80-81), 그 배경에 대해서는 밝히지 않고 있다.

본고에서는 <성문지>에 나타난 호흡수행의 위상을 유가사지론의 찬술 배경에서 찾고자 한다. 유가사지론은 아비달마 문헌에 설해진 교의와 대승경전에 설해진 여러 교의들을 수집 종합하여 이를 새롭게 편성하고 개정함으로써 대승의 교의체계를 수립하고자 의도한 것으로 볼 수 있다.(平川彰, 1993: 113) 또한 유가사지론은 한 번에 성립한 것이 아니라 몇 단계에 걸쳐 편찬되었는데, <성문지>와 <보살지>를 유가사지론에서 가장 먼저 성립된 최고층 문헌으로 보고 있다.(가츠라 쇼류, 2014: 79, 182)³⁸⁾

이 관점에서 접근하면 대승논서인 유가사지론<성문지>에 초기불전의 수행법인 입출식념 등이 등장하는 배경이 좀 더 뚜렷해진다. <성문지>의 수행법은 성문승들이 수행하는 것이므로 초기불교와 아비달마의 전통을 반영한 것으로 볼 수 있을 것이다. <성문지>의 수행이 성문승의 수행을 종합적으로 정리했다고 한다면, 호흡수행에서 16승행 수행은 승해에 입각한 새로운 형태의 호흡수행이라기 보다는 기존의 수행을 조합한 것으로 볼 수도 있을 것이다. 즉, 당시 요가수행자들이 수도에서 실제 수행한 것이라기보다는 <성문지> 편찬과정에서 필요에 의해서 재배치된 것으로 추정할 수 있을 것이다.

정리해보면, <성문지><독각지><보살지>의 수행체계 각각을 고찰한 바 <성문지>에는 초기불교와 아비달마 수행법이 위주가 되고 있고, <독각지>에는 37보리분법이 수행법으로 등장하며, <보살지>에서는 37보리분법 및 바라밀수행과 사심사관·사여실지관 수행이 제시되고 있다는 것을 확인하였다. 따라서 <성문지>에 등장하는 호흡수행의 위상을 불교교리 상의 변천관점에서 보자면, 전통적 호흡수행에서 발전한 형태라기보다는 3승을 통합하려는 유가사지론의 찬술성격을 보여주는 일례로 볼 수 있을 것이다.

IV. 결론

본 논문에서는 유가사지론의 3승(乘) 수행법을 살펴보고, 유가사지론에 나타나는 호흡수행의 위상을 고찰하였다.

먼저 유가사지론에서 3승을 설하는 <성문지><독각지><보살지>의 수행체계를 고찰한 결과 각 지(地)의 수행법이 성문·독각·보살의 3승의 전통적 수행에 맞추어 설해지고 있음을 확인할 수 있었다. <성문지>에서는 초기불교 이래 성문(聲聞)의 전통수행인 오정심관(五停心觀) 외에도 초기 대승수행도 혼재되어 있다는 점에서 유가사지론이 갖는 과도기적 성격을 알 수 있다. <독각지>에서는 초기불교의 수행법이 집대성된 37보리분법을 독각이 수행한다고 설해지고 있다. <보살지>에서는 보살의 수행은 37보리분법 외에도 10바라밀 수행과 사심사관·사여실지관 수행을 행하는 것으로 나타나고 있는데, 이는 사심사관·사여실지관은 유식수행법에 속한

다고 볼 수 있다.

다음으로 호흡수행은 <성문지>에만 나타나는 것을 확인하였으며, 호흡수행의 내용을 개략 살펴보았다. 그 결과 <성문지>의 호흡수행이 초기불교의 호흡수행과 유사하며 아비달마의 영향을 받아 차례적(次第的) 요소도 있다는 것을 확인하였다. 16단계 호흡수행은 초기불교와 내용이 거의 유사하지만 견도(見道) 이후인 수도(修道)에서 수행한다는 것이 특이한 점이다. <성문지>외에 유가사지론의 다른 부분에서 호흡수행이 등장하지 않는다는 점과, <성문지>의 16승행 호흡수행의 내용이 초기불교전통에서 초보수행자도 행하는 일반 호흡수행과 유사하다는 점에서 <성문지>에 나타나는 호흡수행은 기존의 호흡수행을 수행계위의 형태로 재배치한 것으로 추정하였다. 그럼에도 왜 16승행을 수도(修道) 수행으로 배치했는지는 의문이 남으며, 이는 향후 연구과제로 남겨두고자 한다. 호흡수행에 대한 논의를 통해 유식불교 최고층 문헌인 유가사지론이 갖는 과도기적 성격과 그 찬술 배경을 엿볼 수 있었다.

국문초록

본 논문에서는 유가사지론의 <성문지><독각지><보살지>에 나타나는 수행체계를 고찰하고, 호흡수행의 위상을 밝히고자 한다. 유가사지론은 요가수행의 실천 뿐 아니라 불교교리 전반을 포함하는 백과전서 형태를 띠고 있는데, 각 지(地)에서는 성문·독각·보살의 3승의 종성(種性)·근기·수행법 등을 자세히 설하고 있다.

<성문지>에서는 초기불교 이래 전통적 수행법에 속하는 사념처, 오정심관 등이 수행대상으로 등장한다. <독각지>는 독각의 수행법을 사성제 관찰 및 37보리분법 등으로 설하고 있다. <보살지>에서는 대승경론의 보살의 교의를 정리해서 설하고 있으며, 37보리분법 외에 바라밀 수행과 사심사관·사여실지관을 수행법으로 제시하고 있다.

유가사지론에서 호흡수행은 <성문지>에만 등장한다. <성문지>의 호흡수행은 초기불교의 호흡수행과 유사하지만 차례적 성격을 가지며, 견도 이후 수도의 수행으로 제시된다는 것이 독특한 점이라고 할 수 있다.

본 논문에서는 유가사지론의 호흡수행이 초기불교의 호흡수행과는 다른 내용이 있다기보다는 아비달마 이후 차례(次第)수행으로 정립된 이후 <성문지>에 이와 유사하게 정립된 것으로 파악하였다.

주제어

유식불교, 유가사지론, 성문지, 독각지, 보살지, 호흡수행

Footnotes

1) 瑜伽師地論略纂(大正43, p.3c-4a)

2) <성문지>의 체계에 대한 국내연구는 강명희(2004) 참조.

3) 瑜伽師地論(大正30, 459b-c)

4) 강명희(2012: 202)의 표를 수정 인용. 4종 소연의 자세한 내용은 瑜伽師地論(大正30, pp. 427a-435b)에 나타난다.

5) 편만소연의 4가지 대상은 유가사지론 외에도 해심밀경 「분별유가품」(大正16, pp. 697c-698c)에 동일하게 설해지고 있다.

6) 瑜伽師地論(大正30, 477c)

7) <독각지>는 瑜伽師地論34권 <성문지> 제4유가처 바로 뒷부분에 위치하는데, 신수대장경의 2단(477c-478a)에 불과할 정도로 분량이 적다,

8) 岡田行弘(1981: 128-129)은 <독각지>에서 다루는 독각종성에 대한 자세한 해석이 다른 논서에서는 보기 어렵지만, 大毘婆沙論에 나오는 독각 대목과 유사성이 있다고 하고 있다.

9) 岡田行弘(1981)은 瑜伽師地論 <독각지>의 3종성을 大毘婆沙論의 내용과 유사하다고 보고 있다. 또한 阿毘達磨俱舍論에는

종성에 대한 설명이 없다고 한다.

10) 37보리분법 수행은 다음과 같다.

4념처(四念處) : 신(身)·수(受)·심(心)·법(法)의 염처 수행,

4정단(四正斷) : 단단(斷斷)·계단(戒斷)·수단(修斷)·수호단(隨護斷),

4신족(四神足) : 근신족(勤神足)·심신족(心神足)·관신족(觀神足),

5근(五根) : 신근(身根)·정진근(精進根)·염근(念根)·정근(定根)·혜근(慧根),

5력(五力) : 신력(信力)·정진력(精進力)·염력(念力)·정력(定力)·혜력(慧力),

7각지(七覺支) : 염각지(念覺支)·택법각지(擇法覺支)·정진각지(精進覺支)·희각지(喜覺支)·제각지(除覺支)·사각지(捨覺支)·정각지(定覺支),

8정도(八正道) : 정견(正見)·정사유(正思惟)·정어(正語)·정업(正業)·정명(正命)·정정진(正精進)·정념(正念)·정정(正定)

11) <보살지>는 3번 한역되었는데 2번은 별도의 경으로 유통되었다. 1) 菩薩善戒經 9권 구나발마(求那跋摩) 서기 341년, 2) 菩薩地持經 10권, 담무참(曇無讖) 서기 418년, 3) 유가사지론 <보살지>, 현장 서기 648년.

12) 瑜伽師地論(大正30, 565c), “當知略有四菩薩行. 何等為四. 一者波羅蜜多行. 二者菩提分法行. 三者神通行. 四者成熟有情行.”

13) 瑜伽師地論(大正30, 566a), “四念住等所有一切三十七種菩提分法. 四種尋思四如實智. 皆如前說. 總名菩薩菩提分法行”

14) 瑜伽師地論(大正30, 489c-490c)

15) 초기불교 문헌에 나타난 호흡수행법에 대한 소개와 연구는 다방면에서 행해져왔으며, 이와 관련된 주요 논문은 다음과 같다. 이필원(2007), 이은주(2011), 정준영(2014), 이필원(2016). 호흡수행과 심신치유에 대한 연구로는 안병희(2012), 김재성(2012), 김형록(2015) 등이 있다. 호흡수행을 소개하는 단행본으로는 정태혁(1991), 대림스님(2003), 임승택(2004), 홍원사편(2005), 아날라요 지음, 이필원 등 옮김(2014) 등이 있다.

16) 김성철(2007)은 <성문지>에 나타난 호흡수행법인 입출식념(入出息念)을 선경(禪經)류와 비교·고찰하였다. 또한 김치온(2016)은 <성문지> 입출식념의 5단계를 분석하고 그 위상을 고찰하였다. 강명희(2012)는 <성문지>의 오정심관(五停心觀) 수행법의 심리치료적 특징을 논하고 있다.

17) 한역경전에는 安般念, 安那般那念, 阿那般那關, 安般守意, 念出入息, 持息念, 數息觀 등으로 번역된다.

18) SN. V. p.320. “세존이시여, 세존께서는 비구들을 위하여 여러 가지 부정에 관한 주제를 말씀하시고 부정을 찬탄하시고 부정에 대한 수행을 찬탄하셨습니다. ...(중략).. 비구들은 이 몸을 수치스럽고 부끄럽고 혐오스러워 하여 자결하려 했습니다. 하루에 열 명의 비구들이 자결하고 하루에 스무 명의 비구가 자결하고 하루에 서른 명의 비구들이 자결했습니다. 세존이시여, 비구들이 궁극적인 앎을 얻도록 다른 방안을 설해 주시면 좋겠습니다.”

19) 瑜伽師地論(大正30, 433b), “多尋思行補特伽羅. 應於是中正勤修學愛樂乘御. 若於所緣有思遽務有散亂者. 於內各別應當親近如是觀行. 若於此中勤修習者. 尋思散動皆無所有. 心於所緣速疾安住深生愛樂. 是名第五多尋思行補特伽羅淨行所緣.”

20) 瑜伽師地論(大正30, 430a), “又此阿那波那念. 應知略有五種修習. 何等為五. 一算數修習. 二悟入諸蘊修習. 三悟入緣起修習. 四悟入聖諦修習. 五十六勝行修習.”

21) 瑜伽師地論(大正30, 431c), “又鈍根者應為宣說如是息念算數修習. 彼由此故於散亂處. 令心安住令心愛樂若異算數入出息念. 彼心應為惛沈睡眠之所纏擾. 或應彼心於外馳散. 由正勤修數息念故彼皆無有.”

22) 瑜伽師地論(大正30, 431c), “若有利根覺慧聰俊. 不好乘此算數加行. 若為宣說算數加行. 亦能速疾無倒了達然不愛樂.”

彼復於此入出息緣。安住念已。若是處轉若乃至轉。若如所轉若時而轉。於此一切由安住念。能正隨行。能正了達如是加行有如是相。”

- 23) <성문지>에는 왜 1부터 10까지 세는지 그 이유를 설명하지는 않는다. 阿毘達磨俱舍論에서는, 1부터 10까지 세면서 더 늘리거나 줄이지 않는 이유로 마음을 지나치게 주의 대상에 집중하거나 분산시키지 않기 위해서라고 한다. 淸淨道論에 의하면, 5 이하를 세면 마음이 좁아지고 흥분해서 마치 좁은 측사에 갇힌 소의 무리와 같다고 하며, 10이상을 세면 마음이 수를 세는 것에만 집중하므로 호흡에 주의하지 않게 된다고 설명하고 있다. 따라서 1부터 10(혹은 5이상)까지 세어서 입출식념을 수습하는 것이 적당하다고 설명한다.
- 24) 瑜伽師地論(大正30, 431a), “云何以一為一算數。謂若入息入時由緣入。出息住念數以為一。若入息滅出息生。出向外時數為第二。如是展轉數至其十。由此算數非略非廣故唯至十。”
- 25) 瑜伽師地論(大正30, 431a), “云何以二為一算數。謂若入息入而已滅。出息生而已出。爾時總合數以為一。即由如是算數道理。數至其十。”
- 26) 瑜伽師地論(大正30, 431b), “云何順算數。謂或由以一為一算數。或由以二為一算數。順次展轉數至其十。”
- 27) 瑜伽師地論(大正30, 431b), “云何逆算數。謂即由前二種算數。逆次展轉從第十數。次九次八次七次六次五次四次三次二次數其一。”
- 28) 瑜伽師地論(大正30, 431b), “云何名為勝進算數。謂或依以一為一算數。或依以二為一算數。合二為一而算數之。若依以一為一而算數者。即入息出息二合為一。若依以二為一而算數者。即入息出息四合為一。如是展轉數乃至十。如是後後漸增乃至以百為一而算數之。由此以百為一算數。漸次數之乃至其十。如是勤修數息念者。乃至十數以為一。漸次數之乃至滿十。由此以十為一算數。於其中間心無散亂。齊此名為已串修習。又此勤修數息念者。若於中間其心散亂。復應退還從初數起或順或逆。”
- 29) 瑜伽師地論(大正30, 431b), “若時算數極串習故。其心自然任運道。安住入息出息所緣。無斷無間[7]相續而轉。先於入息有能取轉。入息滅已於息空位有能取轉。次於出息有能取轉。出息滅已於息空位有能取轉。如是展轉相續流注。無動無搖。無散亂行。有愛樂轉。齊此名為過算數地不應復數。唯於入息出息所緣令心安住。於入出息應正隨行。應審了達。於入出息及二中間若轉若還分位差別。皆善覺了。如是名為算數修習。”
- 30) 瑜伽師地論(大正30, 431c), “於此加行若修若習若多修習。為因緣故起身輕安及心輕安。證一境性。於其所緣愛樂趣入。”
- 31) 瑜伽師地論(大正30, 431c), “如是彼於算數息念。善修習已。復於所取能取二事。作意思惟悟入諸蘊。”
- 32) 瑜伽師地論(大正30, 431c), “云何悟入。謂於入息出息及息所依身。作意思惟悟入色蘊。於彼入息出息能取念相應領納。作意思惟悟入受蘊。即於彼念相應等了。作意思惟悟入想蘊。即於彼念若念相應思及慧等。作意思惟悟入行蘊。若於彼念相應諸心意識。作意思惟悟入識蘊。”
- 33) 瑜伽師地論(大正30, 431c), “若時無倒能見能知。唯有諸蘊唯有諸行。唯事唯法。彼於爾時能於諸行悟入緣起。”
- 34) 瑜伽師地論(大正30, 432a), “悟入無常。謂悟入諸行是無常故本無而有。有已散滅。若是本無而有。有已散滅。即是生法老法病法死法。若是生法老法病法死法。即是其苦。若是其苦即是無我不得自在遠離宰主。如是名為由無常苦空無我行。悟入苦諦。”
- 35) 염처경에 나타나는 정형구에 대해서는 아날라요(2014:107-131) 참조.
- 36) M. III. 78: “입출식념경(Ānāpānasatisutta)”
- 37) 김성철은 16단계 입출식념을 수도에 배치되어 있기 때문에 <성문지>의 수행이 설일체유부의 수행계위설과도 계통을 달리하는

것으로 보고 있다.

38) 현대 유식학자들은 瑜伽師地論이 한 번에 성립된 것이 아니라 몇 단계에 걸쳐 성립된 것으로 보고 있다.

References

1. 原典

玄奘 譯, 解深密經(大正藏 16)

世親 造, 阿毘達磨俱舍論(大正藏 29)

彌勒 造, 瑜伽師地論(大正藏 30)

曇無讖 譯, 菩薩地持經(大正藏 30)

窺基 撰, 瑜伽師地論略纂(大正藏 43)

SN *Samyutta Nikāya*, PTS

2. 단행본

가츠라 쇼류 외 저, 김성철역(2014), *유식과 유가행*, 서울: 씨아이알.

대림(2003), *들숨날숨에 대한 마음챙기는 공부*, 초기불전 연구원.

아날요 지음, 이필원 등 옮김(2014), *Satipaṭṭhāna 깨달음에 이르는 알아차림 명상수행*, 명상상담연구원.

안성두(2015), *보살지*, 세창출판사.

임승택(2004), *위빠사나 수행관 연구*, 경서원.

정태혁(1991), *붓다의 호흡과 명상 I*, 정신세계사.

平川 彰, 梶山 雄一, 高崎直道 편, 李萬 역(1993), *唯識思想*, 경서원.

홍원사편(2005), *입출식념의 수행이론과 실제*, 홍원사 출판부.

勝呂信静(1989), *初期唯識思想の研究*, 春秋社, 1989.

3. 논문

강명희(2004), “*『瑜伽師地論』 「聲聞地」의 構成과 그 修行體系*”, 불교연구 20집, 한국불교연구원.

강명희(2013), “*오정심관 수행법을 통한 심리치료*”, 보조사상 제39집, 보조사상연구원.

김봉희(2000), “*유가사지론의 보살지 연구*”, 동국대학교 대학원(박사).

- 김성철(2007), “유가사지론의 성문지의 입출식념”, *명상심리상담* 1권, 한국명상심리상담학회.
- 김재성(2012), “불교명상의 심리치료에의 응용에 대한 연구”, *불교연구* 제37집, 한국불교연구원.
- 김치온(2016), “『瑜伽師地論』聲聞地에서의 入出息觀”, *회당학보* 제21집, 회당학회.
- 김형록(2015), “호흡수행의 심리치유적 효과”, *한국불교학* 제75집, 한국불교학회.
- 안병희(2012), “호흡관 수행과 심신치유 적용”, *불교학연구* 제32호, 불교학연구회.
- 이은주(2011), “사념처 수행과 호흡에 대한 사띠 수행의 관계”, *인도연구* 제16집, 한국인도학회.
- 이필원(2007), “청정도론에 나타난 호흡수행법”, *명상심리상담* 1권, 한국명상심리상담학회.
- 이필원(2016), “초기불교의 호흡 명상법에 대한 고찰”, *불교학연구* 47호, 불교학연구회.
- 임승택(2013), “니까야와 구사론에 나타나는 사념처(四念處)의 비교”, *보조사상* 제40집, 보조사상연구원.
- 정준영(2014), “호흡명상의 실천방법에 대한 재고”, *명상심리상담* 12권, 한국명상심리상담학회.
-
- 岡田行弘(1981), “『瑜伽師地論』 独覺地の成立考”, *印度學佛敎學研究* 30卷1号, 日本印度學佛敎學會.
- 毛利俊英(1987), “『声聞地』の修行道体系について”, *印度學佛敎學研究* 35卷2号, 日本印度學佛敎學會.